

Consumo de frutas e hortaliças no país é menor que o recomendado pela OMS

22/09/2009
Capital News

Acontece em Brasília (DF) até quinta-feira (24), o 5º Congresso Pan-Americano de Incentivo ao Consumo de Frutas e Hortaliças. Estudo feito pelo Ministério da Saúde com crianças mostra que o consumo está bem abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que é de 400 gramas diárias.

Segundo a pesquisa feita com 14 mil crianças entre dois e cinco anos, apenas 25,2% consomem frutas entre cinco a sete vezes por semana, mas 47,9% tomam bebidas com mel, açúcar e rapadura. Entre as crianças de cinco a dez anos, apenas 38,3% consomem frutas diariamente.

A coordenadora da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Ana Beatriz Vasconcellos, explica que os dados mostram a necessidade de o país traçar estratégias para incentivar a alimentação saudável. "Diferentes estudos nacionais e internacionais demonstram que um consumo adequado de frutas e hortaliças reduz o número de doenças crônicas", afirma.

De acordo com a OMS, o consumo insuficiente de frutas e hortaliças contribui para a morte de 2,7 milhões de pessoas, por 31% das doenças isquêmicas do coração, 11% das doenças cérebro-vasculares e 19% dos cânceres gastrointestinais por ano em todo o mundo.

O objetivo do encontro é traçar estratégias que ajudem no aumento do consumo de frutas e hortaliças no Brasil e em outros países do continente americano. Para o presidente do Instituto de Nutrição e Tecnologia de Alimentos do Chile, Fernando Vio, é necessário que as frutas e hortaliças estejam no cardápio desde a infância. "É evidente o benefício não apenas para a saúde, mas também para a economia, tanto para pequenos produtores como para o comércio", destaca.

Adultos

No entanto, o consumo entre adultos aumentou desde a última pesquisa feita em 2006, quando 5,6% seguiam a recomendação de comer cinco porções em cinco dias da semana. Atualmente, a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas Por Inquérito Telefônico (Vigitel), do Ministério da Saúde mostra que o número subiu para 15,7% dos adultos.